

# HeadUp

DLA RÓWNOWAGI PSYCHICZNEJ FRYZJERÓW

L'ORÉAL  
PROFESSIONNEL  
PARIS

# Czy wiesz, co jest wyzwaniem numer 1 dla fryzjerów na całym świecie? Zdrowie psychiczne!


Aby w pełni zrozumieć wyzwania związane ze zdrowiem psychicznym, wysłuchaliśmy ponad 5 milionów internetowych rozmów profesjonalistów z branży fryzjerskiej i przeprowadziliśmy ankietę wśród 1500 profesjonalistów w 6 krajach. Przeskanowaliśmy branżę i stwierdziliśmy, że nie istnieją żadne programy wspierające profesjonalistów zajmujących się włosami w zakresie ich zdrowia psychicznego.

L'Oréal Professionnel przedstawia Head Up, program na rzecz równowagi psychicznej fryzjerów.

Stworzyliśmy Head Up Keys, program edukacyjny, aby pomóc profesjonalistom z branży fryzjerskiej dowiedzieć się, jak ustalać priorytety i dbać o swoje zdrowie psychiczne.

Nasz cel? Przeszkolić 100 000 fryzjerów do 2025 roku.

Ciesz się podróżą.

A close-up photograph of a woman with short blonde hair, wearing a dark blue ribbed shirt, focused on styling a client's dark hair. Her hands are positioned near the top of the client's head, and she is holding a small black hair accessory. The background is a brightly lit salon with a series of recessed ceiling lights.

**Jesteście na co dzień  
dla swoich klientów.  
My jesteśmy dla Was.**



# HeadUp

DLA RÓWNOWAGI PSYCHICZNEJ FRYZJERÓW

L'ORÉAL  
PROFESSIONNEL  
PARIS

# L'Oréal Professionnel przedstawia program: Head Up.

Program **nr 1** dotyczący  
równowagi psychicznej  
prowadzony przez  
**profesjonalistów dla  
profesjonalistów.**

L'Oréal  
Professionnel  
stworzył  
Head Up Keys,  
aby zadbać  
o zdrowie  
psychiczne  
i dobre  
samopoczucie  
profesjonalistów  
z branży  
fryzjerskiej.

# Nasi gospodarze.



**Hayley Jepson.**  
Kolorystka i terapeutka.  
L'Oréal Professionnel Paris.



**Daniel Mason Jones.**  
Fryzjer i Trener biznesu.  
L'Oréal Professionnel Paris.

**Skorzystaj z bezpłatnego szkolenia w zakresie  
zdrowia psychicznego dzięki Head Up Keys.**



# Ten notatnik należy do Ciebie i mamy nadzieję, że poprowadzi Cię przez całą podróż do równowagi psychicznej.



## Oznaki.

Zrozum znaki, aby pomóc sobie i innym w wyzwaniach związanych ze zdrowiem psychicznym.



## Stygmat.

Poczuj przyzwolenie na pomoc, na zadbanie o swoje zdrowie psychiczne.



## Trzy filary dbania o siebie.

1/Ciało  
2/Umysł  
3/Relacje społeczne

## BUDUJ ODPORNOŚĆ

## Zdrowie fizyczne.

Zrozum znaki, aby pomóc sobie i innym w wyzwaniach związanych ze zdrowiem psychicznym.

## Setting boundaries.

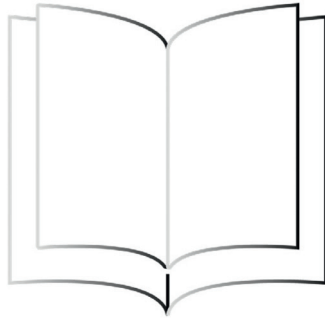
Z klientami, współpracownikami i przełożonym.

## Zdrowe środowisko pracy.

Dobra komunikacja.  
Poczucie bezpieczeństwa







## Prowadzenie dziennika?

Badania pokazują, że prowadzenie dziennika pomaga:

- Zredukować stres i niepokój
- Wyrazić siebie.  
Przepracować i zarządzać emocjami w pozytywny oraz zdrowy sposób.
- Identyfikować, śledzić i osiągać cele.

Chociaż może to nie rozwiązać wszystkiego, z czym się zmagasz, prowadzenie dziennika zdrowia psychicznego może być doskonałym narzędziem, które pomoże Ci się skupić, uwolnić od traumy, zarządzać emocjami i pracować nad rozwojem osobistym, którego pragniesz.

# Twoja podróż z dziennikiem.

## CZĘŚĆ I

### Odcinki Head Up Keys.



**Zrozum dlaczego zdrowie psychiczne ma znaczenie.**



**Poznaj strategie dbania o siebie.**



**Stwórz zdrowsze środowisko pracy, ustalając granice.**

W przypadku każdego odcinka struktura notatnika będzie wyglądać następująco:



**Czas dbania o siebie.**

Przed obejrzeniem wypełnij sekcję dotyczącą autorefleksji.



**Obejrzyj odcinek.**



Wypełnij sekcję autorefleksji podczas oglądania i po nim.



**Czas dbania o siebie.**

## CZĘŚĆ II

### Tvoja rutina dbania o siebie.

Uczyń z tej rutyny długoterminową podróż.

Wypełnij cotygodniowe podsumowanie

**Moje cotygodniowe podsumowanie.**

Data: \_\_\_\_\_

[WNIOSKI TYGODNIA]

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

[PRZEGLĄD WDZĘCZNOŚCI]

3 rzeczy, które jestem wdzięczny za:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

[WNIOSKI TYGODNIA]

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

[NASTRÓJ I PRZEMYŚLENIA]

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

[INTENCJA NA PRZEZYSZY TYDZIEŃ]

Cele zawodowe: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Cele prywatne: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

[PRZECZY, KTÓRE KOCHAM / RADOŚNE PROJEKTY]

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

[POMYSŁY NA DBANIE O SIEBIE]

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

[NASTRÓJ NA PRZEZYSZY TYDZIEŃ]

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

[CHECKLISTA DBANIA O SIEBIE]

\_\_\_\_\_

Inne czynniki dbania o siebie: \_\_\_\_\_

28

**Moje codzienne podsumowanie.**

Data: \_\_\_\_\_

[NASTRÓJ I PRZEMYŚLENIA]

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

[PRZEGLĄD WDZĘCZNOŚCI]

Dość jestem wdzięczny za:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

[WNIOSKI]

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

[SUKCES DNIA]

3 rzeczy, które dziś osiągnęłam/osiągnęliśmy:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

[DZISIEJSZE AKTYWNOŚCI DBANIA O SIEBIE]

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

30

Wypełnij codzienne podsumowanie

[Odcinek 2]

# Zdrowie psychiczne ma znaczenie.

Zapoznaj się z warunkami zdrowia  
psychicznego i typowymi objawami.



## PRZED OBEJRZENIEM

**Co oznacza dla Ciebie zdrowie psychiczne?**

.....

.....

.....

.....

**Jak zmienić swoje nastawienie, jeśli to się nie sprawdza?**

.....

.....

.....

.....

**ZESKANUJ BY OBEJRZEĆ ODCINEK #2**



„Zdrowie  
psychiczne  
jest ważne  
dla fryzjerów,  
ponieważ  
jesteśmy  
dosłownie  
gąbką, która  
wchłania całą  
energię”.

— Min Kim,  
specjalistka w technice balayage

## **ODCZAS OGLĄDANIA**

**Zastanów się i zapisz wszelkie oznaki problemów ze zdrowiem psychicznym, których możesz doświadczyć lub których mogłeś doświadczyć w przeszłości.**



A series of horizontal dashed lines providing space for writing notes.

## PO OBEJRZENIU

Teraz czas na przećwiczenie tego, czego się nauczyliśmy.  
Czy potrafisz połączyć to słowo z odpowiednią definicją?



### Dopasuj

\_\_\_\_\_ sprawia, że czujemy smutek, zniechęcenie, brak nadziei, przygnębienie co do przeszłości, teraźniejszości lub przyszłości. Wpływa to na zdolność koncentracji i myślenia o wyzwaniach życia codziennego. Osoba z \_\_\_\_\_ może nie rozumieć, dlaczego ma takie uczucia, które mogą utrzymywać się przez tygodnie, a nawet miesiące.

**STRES**

\_\_\_\_\_ zdarza się, kiedy czujesz przytłoczenie, wyczerpanie emocjonalne oraz nie jesteś w stanie nadążyć za wymaganiami pracy. \_\_\_\_\_ dotyczy wyczerpania fizycznego, emocjonalnego lub motywacji i jest zwykle wynikiem długotrwałego stresu lub frustracji. \_\_\_\_\_ ma wpływ na twoje zdrowie psychiczne, jeśli nie zajmiesz się tym.

**NIEPOKÓJ**

\_\_\_\_\_ jest jedną z reakcji na stres. Może mieć również postać bardziej długotrwałą i przewlekłą. Jest to uporczywe uczucie lęku lub skrajnego zmartwienia. Nieleczony \_\_\_\_\_ lub uporczywy stres może być wycieńczający.

**DEPRESJA**

**WYPALENIE**

\_\_\_\_\_ to zwiększona reakcja na sytuację, osobę lub interakcję. \_\_\_\_\_ może mieć swoje dobre strony. W rzeczywistości pomaga naszemu ciału i umysłowi skupić się i działać. Silny \_\_\_\_\_ występuje w ciągu kilku minut do kilku godzin od zdarzenia. \_\_\_\_\_ przewlekły trwa przez długi okres czasu lub ciągle powraca.

[ODCINEK 3]

# Dbanie o siebie.

Poznaj 3 filary dbania o siebie:  
ciało, umysł i relacje społeczne.



## PRZED OBEJRZENIEM

**Co oznacza dla Ciebie dbanie o siebie?**

---

---

---

---

---

**Co robisz, aby radzić sobie ze stresem i chronić swój poziom energii?**

---

---

---

---

---

**ZESKANUJ BY OBEJRZEĆ ODCINEK #3**





## PODCZAS OGLĄDANIA

Zapisz od 1 do 3 zdrowych nawyków, które chciałbyś wprowadzić w życie. Określ, w jaki sposób planujesz to zrobić.



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Do każdego z 3 filarów zapisz po 1 wskazówce dotyczącej dbania o siebie, którą chcesz wprowadzić w życie:

**Ciało.**

---

---

---

---

**Umysł.**

---

---

---

---

**Relacje społeczne.**

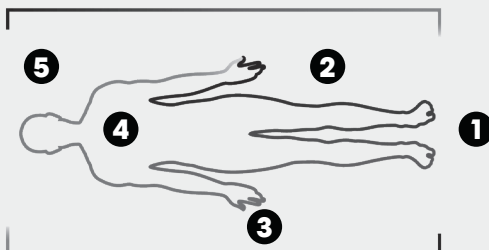
---

---

---

---

Przećwiczmy skanowanie ciała.



## PO OBEJRZENIU

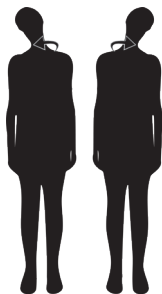
Nauczyliśmy się, że dbanie o ciało polega na:



75% chorób zawodowych wśród fryzjerów to „zaburzenia układu mięśniowo-szkieletowego” (MSD).

**Nawet jeśli spędzasz długie godziny w salonie, nadal istnieją sposoby, aby wprowadzić ruch do swojego życia.**

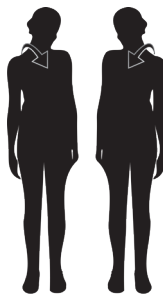
1



15"

15"

2



15"

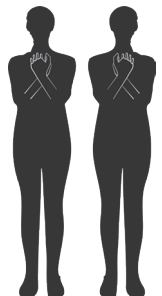
15"

3



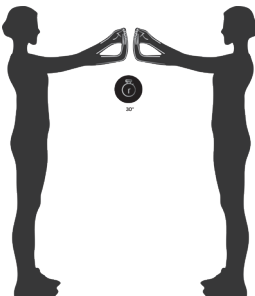
15"

4



15"

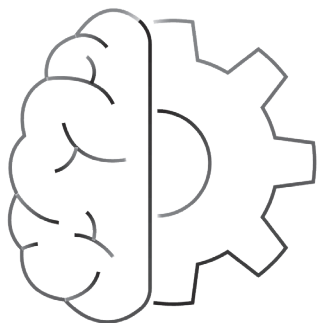
5



30"

Wprowadzenie rutyny dbania o siebie pomoże ci uspokoić układ nerwowy i zbudować wewnętrzną siłę.

# Masz już jedno z najlepszych narzędzi do uspokojenia swojego układu nerwowego: swój oddech.



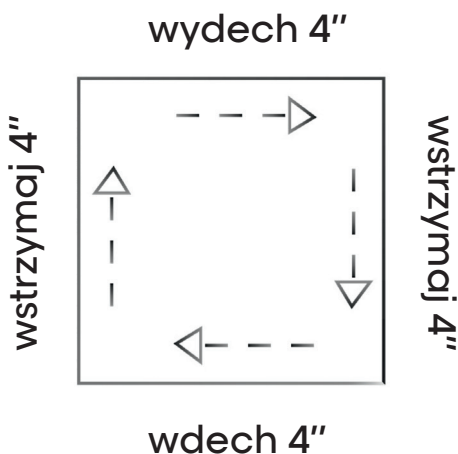
Jak dowiedzieliście się w odcinku 2, dobre samopoczucie psychiczne i emocjonalne jest kluczem do lepszego radzenia sobie z codziennymi stresorami.

Oddychanie stymuluje nerw błędny, który jest główną „autostradą” między ciałem a umysłem. Nerw ten jest odpowiedzialny za uspokojenie narządów, takich jak serce, układ trawienny, układ odpornościowy oraz poprawia funkcjonowanie organizmu, sen i nastrój.

---

## Nauczyliście się różnych sposobów korzystania z oddechu i medytacji...

Poćwiczmy oddychanie pudełkowe:



[ODCINEK 4]

# Ustalanie granic.

Dowiedz się, jak wyznaczać granice w kontaktach z klientami i współpracownikami.



## PRZED OBEJRZENIEM

**Poświęć chwilę na zastanowienie się nad swoimi interakcjami z klientami.**

---

---

---

---

---

**Jak Twoim zdaniem mogłoby wyglądać zdrowe środowisko pracy w salonie?**

---

---

---

---

---

**ZESKANUJ BY OBEJRZEĆ ODCINEK #4**



„To ważne, że mamy bardzo dobrą kulturę korporacyjną opartą na szacunku, wzajemnym poświęceniu uwagi i wsparciu ze strony kierownictwa”.

— André Märtens,  
właściciel salonu

# [Część 1]

## Ustalanie granic z klientami.



### **PODCZAS OGLĄDANIA**

**Zapisz jeden lub dwa przykłady interakcji z klientami, które najbardziej lubisz. To są rzeczy, które kochasz w byciu fryzjerem.**

---

---

---

---

---

---

**Zapisz jeden lub dwa przykłady stresujących interakcji, które najczęściej masz ze swoimi klientami.**

---

---

---

---

---

---

**Zapisz jedno lub dwa zdania, których możesz użyć w takich sytuacjach.**

---

---

---

---

---

---

**„Dobrym punktem wyjścia jest ustalenie zasad pracy. Utwórz krótki, jednostronicowy dokument przedstawiający sposób pracy. Dzięki temu ludzie będą wiedzieć z wyprzedzeniem, czego powinni się spodziewać, co w rezultacie zapobiegnie nieporozumieniom”.**

**— Daniel Mason Jones,  
Fryzjer i trener biznesu.**

# [Część 2]

## Ustalanie granic ze współpracownikami.



### PODCZAS OGLĄDANIA

Zdrowa kultura pracy w salonie zależy od tego, czy wszyscy znają swoje zadania.

**Bezpieczeństwo psychiczne: pomyśl o swojej osobistej roli jako managera, pracownika, właściciela salonu czy freelancera.  
Jak radzisz sobie z konstruktywną informacją zwrotną?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## **PODCZAS OGLĄDANIA**

**Teraz zapisz działania, które możesz podjąć, aby stworzyć zdrową kulturę pracy w salonie.**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

W odcinku 4 poznaliście wiele wskazówek, które pomogą Wam fizycznie poprawić środowisko pracy w salonie.

**Środowisko fizyczne: zapisz co najmniej pięć usprawnień środowiska fizycznego lub praktyk, które chciałbyś wdrożyć w swoim salonie.**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Teraz twoja kolej, aby napisać własny plan samodoskonalenia. Zaczyna się dziś.

# Zasady pracy dla klientów.

Wyznaczanie granic i ochrona zdrowia psychicznego oraz biznesu polega również na podejmowaniu decyzji, co jest dla Ciebie akceptowalne, jeśli chodzi o politykę relacji z klientami. Pomoże Ci to uniknąć trudnych i stresujących rozmów, jeśli Twoi klienci z góry zapoznają się z Twoimi zasadami. Zastanów się, co sprawdziłoby się w Twojej firmie i stwórz politykę, z którą czujesz się komfortowo. Oto kilka przykładów na początek.

## ZASADY DOTYCZĄCE SPÓŹNIEŃ

### **Przykład:**

- Uprzejmie informujemy, że jeśli spóźnisz się na wizytę więcej niż 10/15/20 minut, możemy nie być w stanie wykonać pełnej usługi.
- Zastrzegamy sobie również prawo do uznania tego za późną anulację, jeśli nie będziemy mogli już wykonać usługi.

### **Nasza rekomendacja:**

Bądź konsekwentny w egzekwowaniu swojej polityki dotyczącej spóźnienia. Jeśli Twoja polityka mówi klientom, że mogą spóźnić się do 10/15/20 minut, musisz przestrzegać tej zasady dla każdego klienta za każdym razem.

## ZASADY DOTYCZĄCE ODWOŁANIA WIZYTY

### Przykład:

- Mamy 48/24-godzinną politykę anulowania wizyty. W przypadku odwołania wizyty po tym czasie zostanie naliczona opłata za nią.
- Pragniemy również przypomnieć, że zmiana zakresu usługi w danym dniu, na przykład rezygnacja ze strzyżenia w połączeniu z koloryzacją, będzie traktowana jako późna rezygnacja.

### Nasza rekomendacja:

Podobnie jak w przypadku zasad dotyczących spóźnionych klientów, ważne jest, aby chronić swoją firmę, pozostając konsekwentnym w zasadach anulowania. Musisz przestrzegać tej zasady dla każdego klienta.

## REZERWACJE

### Przykład:

- Wszystkie rezerwacje przyjmujemy przez system rezerwacyjny/telefon salonu
- Wszystkie zmiany w umówionych wizytach i anulacje muszą przejść przez ten sam system
- Jeśli chcesz porozmawiać z nami bezpośrednio, możesz zadzwonić do salonu lub skorzystać z naszego adresu e-mail/firmowego konta Whats app.

### Nasza rekomendacja:

Posiadanie systemu rezerwacji ułatwia dużo pracy administracyjnej. Poinformowanie innych, w jaki sposób chcesz się z nami kontaktować, uniemożliwi otrzymywanie wiadomości na tak wiele różnych sposobów, które mogą wydawać się przytłaczające. Zdecyduj, w jaki sposób chcesz przyjmować rezerwacje oraz anulacje, i poinformuj o tym swoich klientów.

## TEST SKÓRNY

### Przykład:

- Twoje zdrowie i bezpieczeństwo jest dla nas ważne, dlatego wszyscy klienci muszą mieć aktualne testy skórne przed koloryzacją.

### Nasza rekomendacja:

Bardzo ważne jest, aby klienci rozumieli zasady testów skórnych, więc skonsultuj się z marką i ubezpieczycielem oraz poinformuj klientów, co należy zrobić.

# Moje cotygodniowe podsumowanie.

Data:

.....

## [SUKCES TYGODNIA]

- .....
- .....
- .....
- .....

## [WNIOSKI TYGODNIA]

- .....
- .....
- .....
- .....

## [PRZEGLĄD WDZIĘCZNOŚCI]

3 rzeczy za którym jestem  
wdzięczna/y...

1. ....
2. ....
3. ....

## [NASTRÓJ I PRZEMYŚLENIA]

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## [CHECKLISTA DBANIA O SIEBIE]



Inne czynności dbania o siebie:

.....

## [INTENCJA NA PRZYSZŁY TYDZIEŃ]

Cele zawodowe:

Priorytety:

.....

.....

.....

.....

Cele prywatne:

Priorytety:

.....

.....

.....

.....

## [RZECZY, KTÓRE KOCHAM / RADOSNE PROJEKTY]

- .....
- .....
- .....
- .....

## [POMYSŁY NA DBANIE O SIEBIE]

.....

.....

.....

.....

## [NASTRÓJ NA PRZYSZŁY TYDZIEŃ]

.....

.....

.....

# Moje codzienne podsumowanie.

Data:

.....

## [NASTRÓJ I PRZEMYŚLENIA]

.....

.....

.....

.....

.....

## [PRZEGLĄD WDZIĘCZNOŚCI]

Dziś jestem wdzięczna/y za...

1. ....
2. ....
3. ....

## [SUKCES DNIA]

3 rzeczy, które dziś  
osiągnęłam/qłem

1. ....
2. ....
3. ....

## [WNIOSKI]

.....

.....

.....

.....

.....

## [DZISIEJSZE AKTYWNOŚCI DBANIA O SIEBIE]

.....

.....

.....

To poranne  
przypomnienie,  
że poradzisz  
sobie ze  
wszystkim,  
co przyniesie  
ci ten tydzień.

- autor nieznany.

# Moje cotygodniowe podsumowanie.

Data: .....

## [SUKCES TYGODNIA]

- .....
- .....
- .....
- .....

## [WNIOSKI TYGODNIA]

- .....
- .....
- .....
- .....

## [PRZEGLĄD WDZIĘCZNOŚCI]

3 rzeczy za którym jestem  
wdzięczna/y...

1. ....
2. ....
3. ....

## [NASTRÓJ I PRZEMYŚLENIA]

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## [CHECKLISTA DBANIA O SIEBIE]



Inne czynności dbania o siebie:

.....



## [INTENCJA NA PRZYSZŁY TYDZIEŃ]

Cele zawodowe:

Priorytety:

.....

.....

.....

.....

Cele prywatne:

Priorytety:

.....

.....

.....

.....

## [RZECZY, KTÓRE KOCHAM / RADOSNE PROJEKTY]

- .....
- .....
- .....
- .....

## [POMYSŁY NA DBANIE O SIEBIE]

.....

.....

.....

.....

## [NASTRÓJ NA PRZYSZŁY TYDZIEŃ]

.....

.....

.....

# Moje codzienne podsumowanie.

Data:

.....

## [NASTRÓJ I PRZEMYŚLENIA]

.....

.....

.....

.....

.....

## [PRZEGLĄD WDZIĘCZNOŚCI]

Dziś jestem wdzięczna/y za...

1. ....
2. ....
3. ....

## [SUKCES DNIA]

3 rzeczy, które dziś  
osiągnęłam/qłem

1. ....
2. ....
3. ....

## [WNIOSKI]

.....

.....

.....

.....

.....

## [DZISIEJSZE AKTYWNOŚCI DBANIA O SIEBIE]

.....

.....

.....

Wytnij ten cytaty i zachowaj jako codzienne przypomnienie.

# Małe rzeczy tworzą wielkie dni.

- autor nieznany.

# Moje cotygodniowe podsumowanie.

Data:

.....

## [SUKCES TYGODNIA]

- .....
- .....
- .....
- .....

## [WNIOSKI TYGODNIA]

- .....
- .....
- .....
- .....

## [PRZEGLĄD WdzięCzności]

3 rzeczy za którym jestem  
wdzięczna/y...

1. ....
2. ....
3. ....

## [NASTRÓJ I PRZEMYŚLENIA]

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## [CHECKLISTA DBANIA O SIEBIE]



Inne czynności dbania o siebie:

.....

## [INTENCJA NA PRZYSZŁY TYDZIEŃ]

Cele zawodowe:

Priorytety:

.....

.....

.....

.....

Cele prywatne:

Priorytety:

.....

.....

.....

.....

## [RZECZY, KTÓRE KOCHAM / RADOSNE PROJEKTY]

- .....
- .....
- .....
- .....

## [POMYSŁY NA DBANIE O SIEBIE]

.....

.....

.....

.....

## [NASTRÓJ NA PRZYSZŁY TYDZIEŃ]

.....

.....

.....

# Moje codzienne podsumowanie.

Data:

.....

## [NASTRÓJ I PRZEMYŚLENIA]

.....

.....

.....

.....

.....

## [PRZEGLĄD WDZIĘCZNOŚCI]

Dziś jestem wdzięczna/y za...

1. ....
2. ....
3. ....

## [SUKCES DNIA]

3 rzeczy, które dziś  
osiągnęłam/qłem

1. ....
2. ....
3. ....

## [WNIOSKI]

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## [DZISIEJSZE AKTYWNOŚCI DBANIA O SIEBIE]

.....

.....

.....

**Przestań  
wszystko  
analizować.  
Nie możesz  
kontrolować  
wszystkiego,  
po prostu  
pozwól temu  
być.**

**- autor nieznany.**

# Moje cotygodniowe podsumowanie.

Data:

.....

## [SUKCES TYGODNIA]

- .....
- .....
- .....
- .....

## [WNIOSKI TYGODNIA]

- .....
- .....
- .....
- .....

## [PRZEGLĄD WDZIĘCZNOŚCI]

3 rzeczy za którym jestem  
wdzięczna/y...

1. ....
2. ....
3. ....

## [NASTRÓJ I PRZEMYŚLENIA]

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## [CHECKLISTA DBANIA O SIEBIE]



Inne czynności dbania o siebie:

.....



## [INTENCJA NA PRZYSZŁY TYDZIEŃ]

Cele zawodowe:

Priorytety:

.....

.....

.....

.....

Cele prywatne:

Priorytety:

.....

.....

.....

.....

## [RZECZY, KTÓRE KOCHAM / RADOSNE PROJEKTY]

- .....
- .....
- .....
- .....

## [POMYSŁY NA DBANIE O SIEBIE]

.....

.....

.....

.....

## [NASTRÓJ NA PRZYSZŁY TYDZIEŃ]

.....

.....

.....

# Moje codzienne podsumowanie.

Data:

.....

## [NASTRÓJ I PRZEMYŚLENIA]

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## [PRZEGLĄD WDZIĘCZNOŚCI]

Dziś jestem wdzięczna/y za...

1. ....
2. ....
3. ....

## [SUKCES DNIA]

3 rzeczy, które dziś  
osiągnęłam/qłem

1. ....
2. ....
3. ....

## [WNIOSKI]

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## [DZISIEJSZE AKTYWNOŚCI DBANIA O SIEBIE]

.....  
.....  
.....

Nie trać  
nadziei.  
Nigdy  
nie wiesz  
co przyniesie  
jutro.

- autor nieznany.

# Moje cotygodniowe podsumowanie.

Data: .....

## [SUKCES TYGODNIA]

- .....
- .....
- .....
- .....

## [WNIOSKI TYGODNIA]

- .....
- .....
- .....
- .....

## [PRZEGLĄD WDZIĘCZNOŚCI]

3 rzeczy za którym jestem  
wdzięczna/y...

1. ....
2. ....
3. ....

## [NASTRÓJ I PRZEMYŚLENIA]

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## [CHECKLISTA DBANIA O SIEBIE]



Inne czynności dbania o siebie:

.....

## [INTENCJA NA PRZYSZŁY TYDZIEŃ]

Cele zawodowe:

Priorytety:

.....

.....

.....

.....

Cele prywatne:

Priorytety:

.....

.....

.....

.....

## [RZECZY, KTÓRE KOCHAM / RADOSNE PROJEKTY]

- .....
- .....
- .....
- .....

## [POMYSŁY NA DBANIE O SIEBIE]

.....

.....

.....

.....

## [NASTRÓJ NA PRZYSZŁY TYDZIEŃ]

.....

.....

.....

# Moje codzienne podsumowanie.

Data:

.....

## [NASTRÓJ I PRZEMYŚLENIA]

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## [PRZEGLĄD WDZIĘCZNOŚCI]

Dziś jestem wdzięczna/y za...

1. ....
2. ....
3. ....

## [SUKCES DNIA]

3 rzeczy, które dziś  
osiągnęłam/qłem

1. ....
2. ....
3. ....

## [WNIOSKI]

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## [DZISIEJSZE AKTYWNOŚCI DBANIA O SIEBIE]

.....  
.....  
.....

Pozytywne  
myślenie nie  
polega na  
ignorowaniu  
problemów.  
To wiara w to,  
że potrafisz  
sobie z nimi  
poradzić.

- autor nieznany.

# Moje cotygodniowe podsumowanie.

Data: .....

## [SUKCES TYGODNIA]

- .....
- .....
- .....
- .....

## [WNIOSKI TYGODNIA]

- .....
- .....
- .....
- .....

## [PRZEGLĄD WDZIĘCZNOŚCI]

3 rzeczy za którym jestem  
wdzięczna/y...

1. ....
2. ....
3. ....

## [NASTRÓJ I PRZEMYŚLENIA]

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## [CHECKLISTA DBANIA O SIEBIE]



Inne czynności dbania o siebie:

.....



## [INTENCJA NA PRZYSZŁY TYDZIEŃ]

Cele zawodowe:

Priorytety:

.....

.....

.....

.....

Cele prywatne:

Priorytety:

.....

.....

.....

.....

## [RZECZY, KTÓRE KOCHAM / RADOSNE PROJEKTY]

- .....
- .....
- .....
- .....

## [POMYSŁY NA DBANIE O SIEBIE]

.....

.....

.....

.....

## [NASTRÓJ NA PRZYSZŁY TYDZIEŃ]

.....

.....

.....

# Moje codzienne podsumowanie.

Data:

.....

## [NASTRÓJ I PRZEMYŚLENIA]

.....

.....

.....

.....

.....

## [PRZEGLĄD WDZIĘCZNOŚCI]

Dziś jestem wdzięczna/y za...

1. ....
2. ....
3. ....

## [SUKCES DNIA]

3 rzeczy, które dziś  
osiągnęłam/qłem

1. ....
2. ....
3. ....

## [WNIOSKI]

.....

.....

.....

.....

.....

## [DZISIEJSZE AKTYWNOŚCI DBANIA O SIEBIE]

.....

.....

.....

Wytnij ten cytaty i zachowaj jako codzienne przypomnienie.

# Zdecyduj nie brać tego do siebie.

- autor nieznany.

# Moje cotygodniowe podsumowanie.

Data:

.....

## [SUKCES TYGODNIA]

- .....
- .....
- .....
- .....

## [WNIOSKI TYGODNIA]

- .....
- .....
- .....
- .....

## [PRZEGLĄD WDZIĘCZNOŚCI]

3 rzeczy za którym jestem  
wdzięczna/y...

1. ....
2. ....
3. ....

## [NASTRÓJ I PRZEMYŚLENIA]

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## [CHECKLISTA DBANIA O SIEBIE]



Inne czynności dbania o siebie:

.....

## [INTENCJA NA PRZYSZŁY TYDZIEŃ]

Cele zawodowe:

Priorytety:

.....

.....

.....

.....

Cele prywatne:

Priorytety:

.....

.....

.....

.....

## [RZECZY, KTÓRE KOCHAM / RADOSNE PROJEKTY]

- .....
- .....
- .....
- .....

## [POMYSŁY NA DBANIE O SIEBIE]

.....

.....

.....

.....

## [NASTRÓJ NA PRZYSZŁY TYDZIEŃ]

.....

.....

.....

# Moje codzienne podsumowanie.

Data:

.....

## [NASTRÓJ I PRZEMYŚLENIA]

.....

.....

.....

.....

.....

## [PRZEGLĄD WDZIĘCZNOŚCI]

Dziś jestem wdzięczna/y za...

1. ....
2. ....
3. ....

## [SUKCES DNIA]

3 rzeczy, które dziś  
osiągnęłam/qłem

1. ....
2. ....
3. ....

## [WNIOSKI]

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## [DZISIEJSZE AKTYWNOŚCI DBANIA O SIEBIE]

.....

.....

.....

Uważaj,  
co tolerujesz.  
Uczysz ludzi  
jak cię  
traktować.

- autor nieznany.

# Moje cotygodniowe podsumowanie.

Data:

.....

## [SUKCES TYGODNIA]

- .....
- .....
- .....
- .....

## [WNIOSKI TYGODNIA]

- .....
- .....
- .....
- .....

## [PRZEGLĄD WDZIĘCZNOŚCI]

3 rzeczy za którym jestem  
wdzięczna/y...

1. ....
2. ....
3. ....

## [NASTRÓJ I PRZEMYŚLENIA]

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## [CHECKLISTA DBANIA O SIEBIE]



Inne czynności dbania o siebie:

.....



## [INTENCJA NA PRZYSZŁY TYDZIEŃ]

Cele zawodowe:

Priorytety:

.....

.....

.....

.....

Cele prywatne:

Priorytety:

.....

.....

.....

.....

## [RZECZY, KTÓRE KOCHAM / RADOSNE PROJEKTY]

- .....
- .....
- .....
- .....

## [POMYSŁY NA DBANIE O SIEBIE]

.....

.....

.....

.....

## [NASTRÓJ NA PRZYSZŁY TYDZIEŃ]

.....

.....

.....

# Moje codzienne podsumowanie.

Data:

.....

## [NASTRÓJ I PRZEMYŚLENIA]

.....

.....

.....

.....

.....

## [PRZEGLĄD WDZIĘCZNOŚCI]

Dziś jestem wdzięczna/y za...

1. ....
2. ....
3. ....

## [SUKCES DNIA]

3 rzeczy, które dziś  
osiągnęłam/qłem

1. ....
2. ....
3. ....

## [WNIOSKI]

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## [DZISIEJSZE AKTYWNOŚCI DBANIA O SIEBIE]

.....

.....

.....

Kiedy masz  
zamiar  
zrezygnować,  
przypomnij  
sobie,  
dlaczego  
zacząłeś.

- autor nieznany.

# Moje cotygodniowe podsumowanie.

Data:

.....

## [SUKCES TYGODNIA]

- .....
- .....
- .....
- .....

## [WNIOSKI TYGODNIA]

- .....
- .....
- .....
- .....

## [PRZEGLĄD WDZIĘCZNOŚCI]

3 rzeczy za którym jestem  
wdzięczna/y...

1. ....
2. ....
3. ....

## [NASTRÓJ I PRZEMYŚLENIA]

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## [CHECKLISTA DBANIA O SIEBIE]



Inne czynności dbania o siebie:

.....

## [INTENCJA NA PRZYSZŁY TYDZIEŃ]

Cele zawodowe:

Priorytety:

.....

.....

.....

.....

Cele prywatne:

Priorytety:

.....

.....

.....

.....

## [RZECZY, KTÓRE KOCHAM / RADOSNE PROJEKTY]

- .....
- .....
- .....
- .....

## [POMYSŁY NA DBANIE O SIEBIE]

.....

.....

.....

.....

## [NASTRÓJ NA PRZYSZŁY TYDZIEŃ]

.....

.....

.....

# Moje codzienne podsumowanie.

Data:

.....

## [NASTRÓJ I PRZEMYŚLENIA]

.....

.....

.....

.....

.....

## [PRZEGLĄD WDZIĘCZNOŚCI]

Dziś jestem wdzięczna/y za...

1. ....
2. ....
3. ....

## [SUKCES DNIA]

3 rzeczy, które dziś  
osiągnęłam/qłem

1. ....
2. ....
3. ....

## [WNIOSKI]

.....

.....

.....

.....

.....

## [DZISIEJSZE AKTYWNOŚCI DBANIA O SIEBIE]

.....

.....

.....

Wytnij ten cytaty i zachowaj jako codzienne przypomnienie.

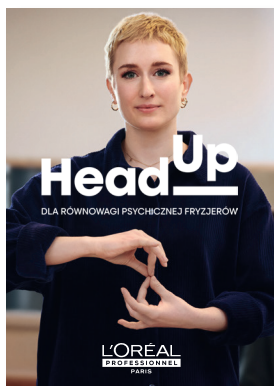
# Otaczaj się pozytywnymi ludźmi.

- autor nieznany.

To może być koniec  
notatnika Head Up,  
ale to początek Twojej  
podróży dbania  
o siebie.



Dowiedz się więcej o programie Head Up.



Dołącz do nas, opublikuj swoje zdjęcie z gestem Head Up z #HeadUp i #LorealPro oraz oznaczeniem @lorealpro

**Jesteśmy dla Ciebie.**

**HeadUp**  
DLA RÓWNOWAGI PSYCHICZNEJ FRYZJERÓW

**L'ORÉAL**  
**PROFESSIONNEL**  
PARIS